

## **Lørdag 14. september 2024 kl. 10.00**

Øvelse 1. 400m fri, damer	10.00
Øvelse 2. 400m fri, herrer	10.17
Øvelse 3. 50m rygg, damer	10.40
Øvelse 4. 50m rygg, herrer	11.03
Øvelse 5. 100m butterfly, damer	11.15
Øvelse 6. 100m butterfly, herrer	11.23
Pause 15 min	
Øvelse 7. 200m bryst, damer	11.45
Øvelse 8. 200m bryst, herrer	12.03
Øvelse 9. 50m fri, damer	12.15
Øvelse 10. 50m fri, herrer	12.43
Pause 15 min	
Øvelse 11. 4*50m fri, mixed	13.17
<b>Slutt</b>	<b>13.30</b>

## **Lørdag 14. september 2024 kl. 16.00**

Øvelse 12. 200m individuell medley, damer	16.00
Øvelse 13. 200m individuell medley, herrer	16.17
Øvelse 14. 50m butterfly, damer	16.22
Øvelse 15. 50m butterfly, herrer	16.33
Øvelse 16. 100m rygg, damer	16.46
Øvelse 17. 100m rygg, herrer	17.02
Øvelse 18. 4*50m fri, damer	17.10
Pause 15 min	
Øvelse 19. 4*50m fri, herrer	17.34
<b>Slutt</b>	<b>17.43</b>

## **Søndag 15. september 2024 kl. 09.00**

Øvelse 20. 800m fri, herrer	09.00
Øvelse 21. 800m fri, damer	09.14
Øvelse 22. 200m rygg, herrer	09.32
Øvelse 23. 200m rygg, damer	09.38
Øvelse 24. 100m bryst, herrer	09.55
Øvelse 25. 100m bryst, damer	10.06
Øvelse 26. 100m individuell medley, herrer	10.25
Øvelse 27. 100m individuell medley, damer	10.38
Øvelse 28. 200m fri, herrer	10.52
Øvelse 29. 200m fri, damer	11.03
<b>Slutt</b>	<b>11.26</b>

## **Søndag 15. september 2024 kl. 13.30**

Øvelse 30. 200m butterfly, herrer	13.30
Øvelse 31. 200m butterfly, damer	13.36
Øvelse 32. 50m bryst, herrer	13.42

Øvelse 33. 50m bryst, damer	13.56
Øvelse 34. 100m fri, herrer	14.18
Øvelse 35. 100m fri, damer	14.36
Pause 15 min	
Øvelse 36. 4*50m lag medley, herrer	15.19
Øvelse 37. 4*50m lag medley, damer	15.29
<b>Slutt</b>	<b>15.39</b>